چارەسەری سروشتی

ئەژنۆ و بڕبڕەی پشت و مل

بەسەرپەرشتی پزیشکی ڕاوێژکاری
نەشتەرگەری مێشك و دەمار و بڕبڕەی پشت
د. ڕەقیب سنیار دری

ئامادەکردنی بۆ چاپ
ستار عبدالله محمد



چاپی شەشەم
٢٠٢١

چارەسەری سروشتی ئەژنۆ و بڕبڕەی پشت و مل

بەسەرپەرشتی پزیشکی ڕاوێژکاریی
نەشتەرگەریی مێشک و دەمار و بڕبڕەی پشت

رقیب سنیار دری

ئامادەکردنی بۆ چاپ

ستار عبدالله محمد

٠٧٥٠ ٤٢٤ ٤٣٢٧

چاپی شەشەم ٢٠٢١

چارەسەری سروشتی
ئەژنۆ و بربرەی پشت و مل

بەسەرپەرشتی پزیشکی ڕاوێژکاریی
نەشتەرگەریی مێشک و دەمار و بڕبڕەی پشت
رقیب سنیار دری

ئامادەکردنی بۆ چاپ
ستار عبدالله محمد
Viber & Whatsapp: 0750 424 4327

چاپخانەی شەهاب - هەولێر
٠٧٥٠ ٤٤٨ ٣٨٦٣

چاپی شەشەم
٢٠٢١

پێشەکی

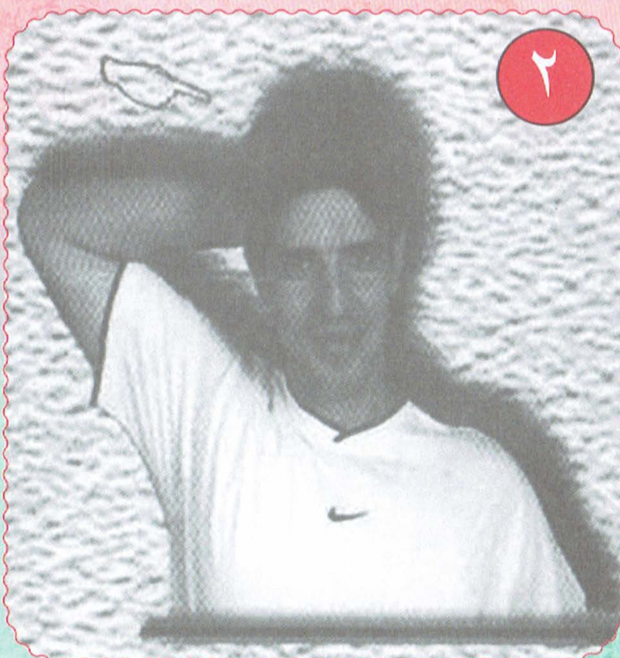
بێگومان زۆر کەس لە کۆمەڵگای ئێمەدا نازانێ سوودی وەرزش چییە بە تایبەتی یارییە سویدییەکان کە سوودێکی یەکجار زۆری هەیە بۆ جولانی ماسولکەکان هاوسەنگ بوونی لەش ولاری مرۆڤ بە تایبەتی ئەوانەی بەتەمەندا چوونە.

هیوادارم سوود لەم نامیلکەیە وەربگرن وەکو رێنمایی بەکاری بێنن.

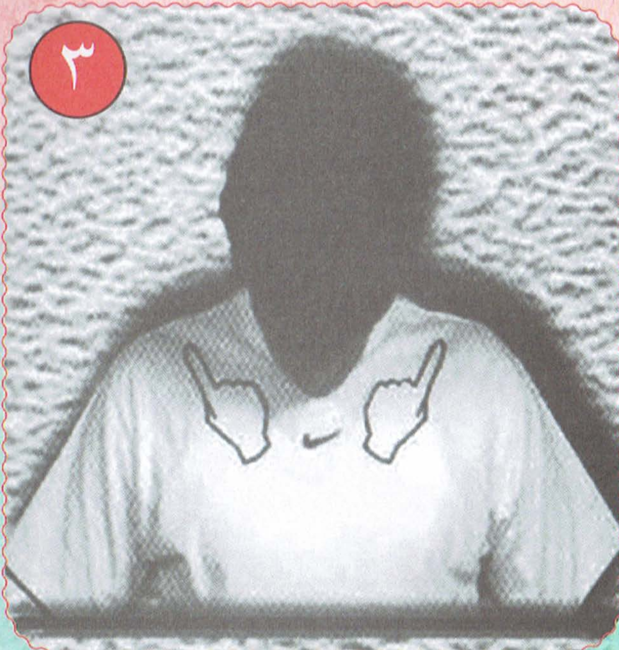
ستار عبدالله محمد



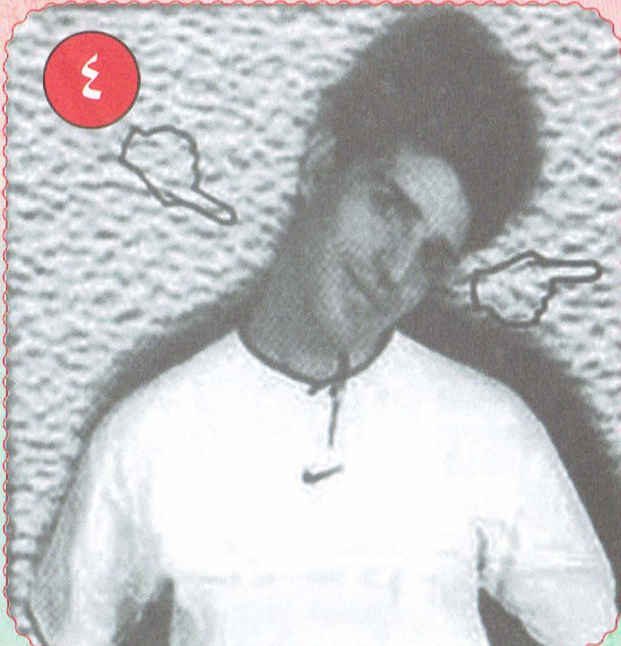
پێ دەست بەڕووی گوێتدا دابنێ گەردەنی بە کەنار و ڕووی لە پێ دەستت پاڵە پەستۆی ٥٠..تاکو پێنج چرکە بەم شێوەیە بیهێڵەوەو.. بیست جار دووبارەی بکەوە.



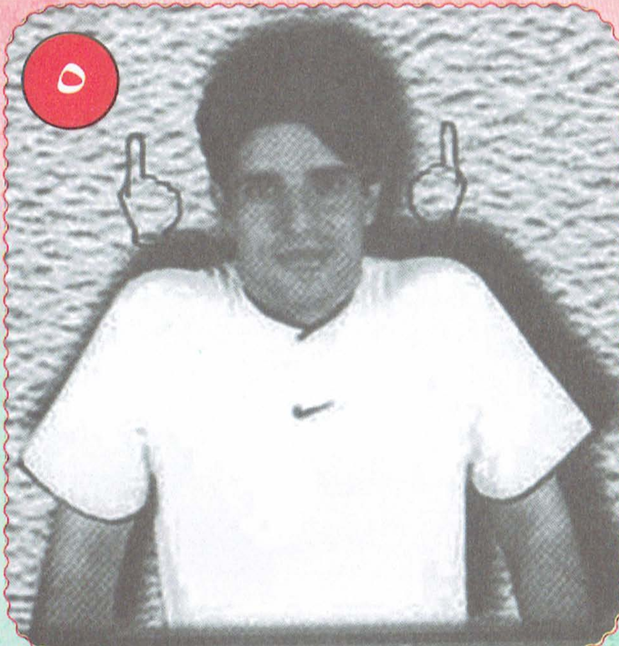
بەچەنگی دەستی ڕاستت پشتی سەرت بگرە فشار بخەرە سەر گەردنت لە پشتەوە .... پێنج خولەك لەم حاڵەتەدا بمێنەوە . ئەم جولەیە بیست جار دووبارە بکەوە...



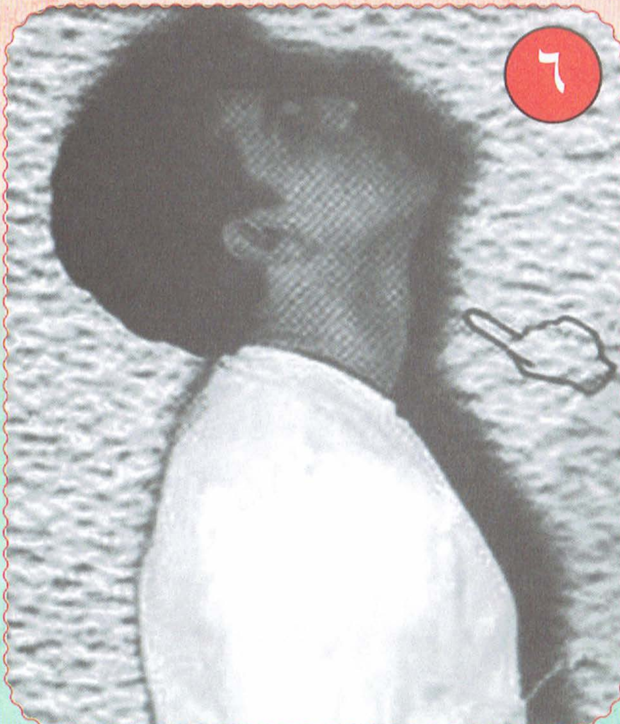
چەناگەت لەسینگت نزیك بکەرەوە . جوڵەیەکی چەرخ ئاسا
بە هەردوو تەرەفدا ئەنجا تاکو هەست بە هێزێکی کێشان لە
لای تەرەفی بەرامبەر ملتەوە هەست پێ دەکەی (١٠)چرکە
لەم حاڵەتەدا بمێنمەوە ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەوە.



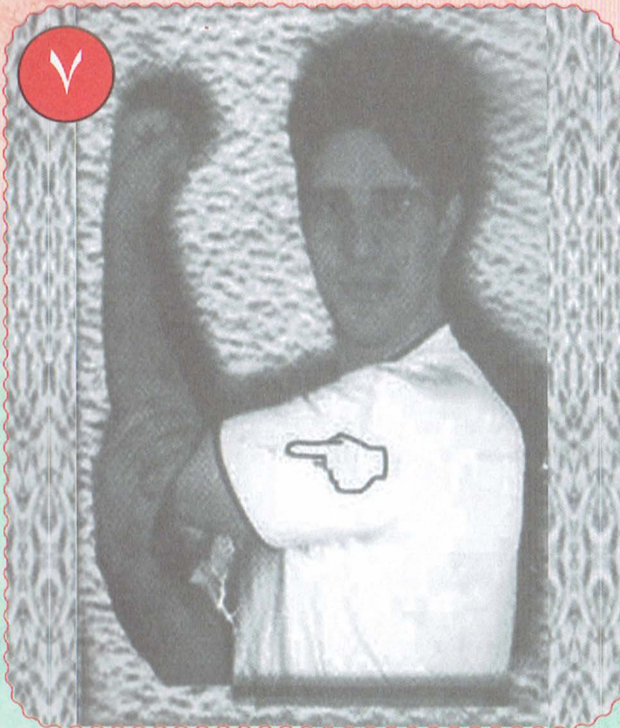
گەردنت بەلای یەك شانێکی خۆتدا بچەمێنەوە * تاکو هەست بەهێزێکی کێشان لە تەرە بەرامبەر ماسولکەی ملتەوە دەکەیت (١٠) چرکە لەم حالەتەدا بمێنەوە...ئەم جوڵەیە(١٥) جار دووبارە بکەوە...



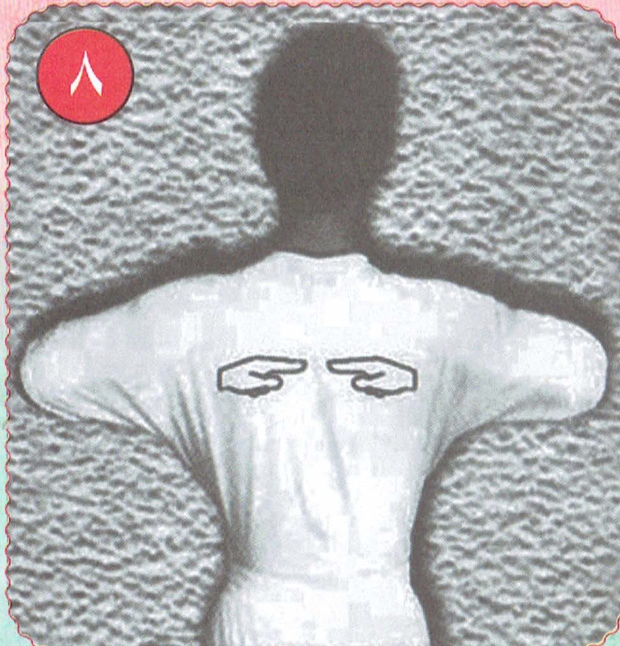
هەردوو شانی خۆت بەرەو سەرەوە بەرەو تاکو نزیك
هەدوو گوێت (٥) چرکە لەم حاڵەتەدا بمێنەوە . ئەم
جوڵەیە(٢٠) جار دووبارە بکەوە.......



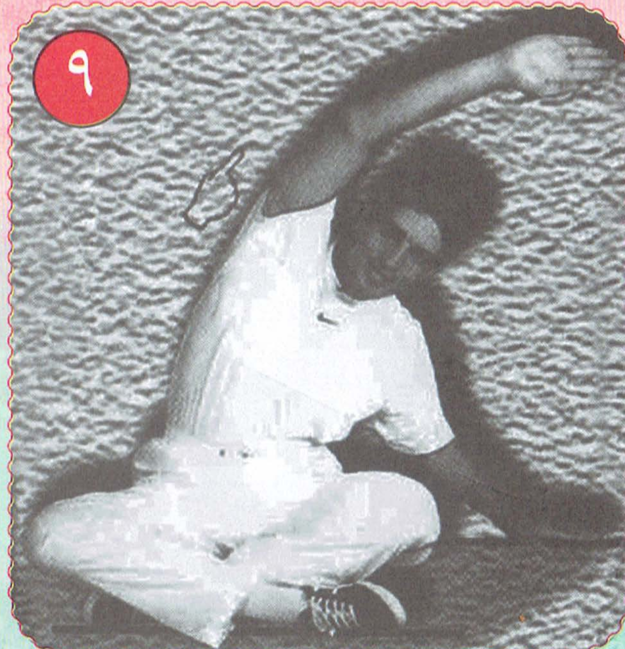
دەمی خۆت دابخەو سەرت بە هێواشی بە پێش و دواوە
بجوڵێنەوە تاکو هەست بە ماسولکەی ناوەی ملت دەکەیت
(١٠) چرکە بەم جۆرە بەردەوام ببە.. ئەم جۆڵە
(١٥) جار دووبارە بکەوە.



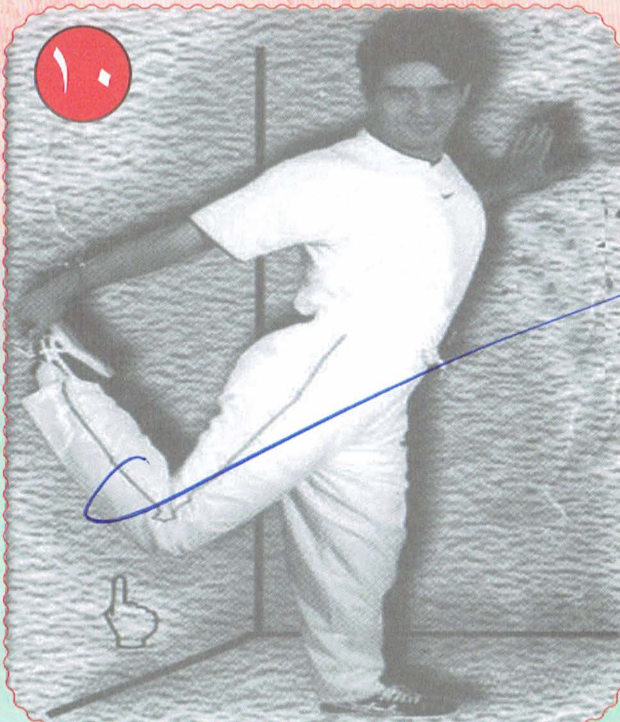
جومگەی بازووی قولێکت بە دەست بگرە و بە هێواشی
بەلای سنگتدا ڕای بکێشە تاکوو ماسولکەکانی پشتی
شانتەوە هەستی پێ دەکەیت (١٠) چرکە ئەم حالەتە....
بهێڵەرەوە.. جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەوە.....



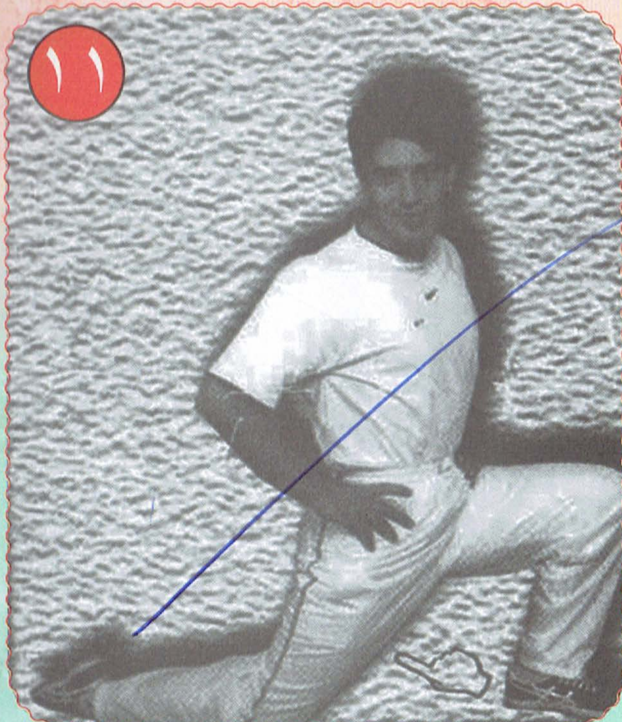
جومگەکانی هەردوو بازووت کۆبکەرەوە و جومگەی
بازوەکانت و هەردووشانت بەلای کولکەی پشتت فشار پێ
بدە هەردوو ئیسقانەکانەی پشتت لە یەکتر نزیك ببنەوە،
تاکو (٥) چرکە لەم حالەتەدا بمێنەوە ئەم جوڵەیە
(٢٠) جار بکە.....



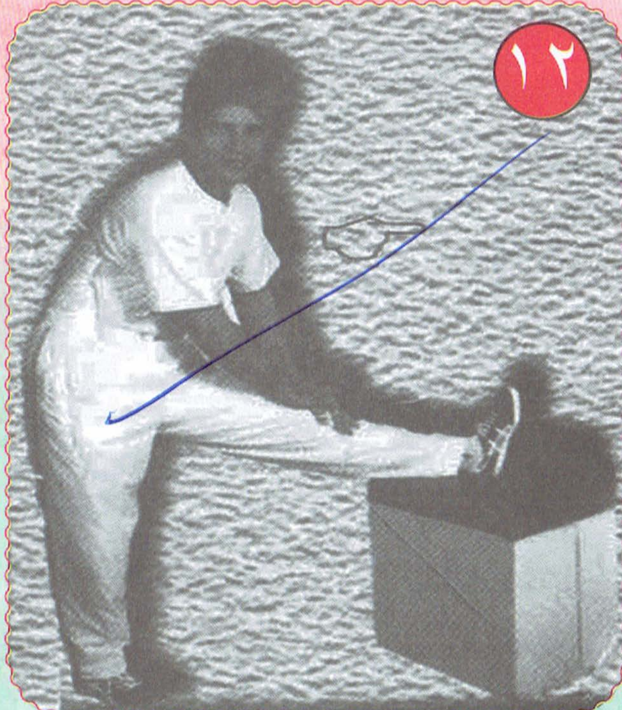
به دانیشتن یان ڕاوەستان لەنگەر بگرە بە ئارامی دەستت
بەیەك تەرەفدا بەرز بکەوە بە لایەکی تردا گیری بکەرەوە
تاکو لە کەناری ژێر باڵت هەست بە هێزێکی کێشان دەکەیت
(١٠) چرکە لەم حاڵەتەدا بەو جەستەیە هەمان شێوە ڕابگرە
و پاشان بگەرێوە سەرحاڵەتی یەکەمیت جوڵەیە بو هەر
تەرەفێکت (١٥) جار دووبارە بکەوە.....



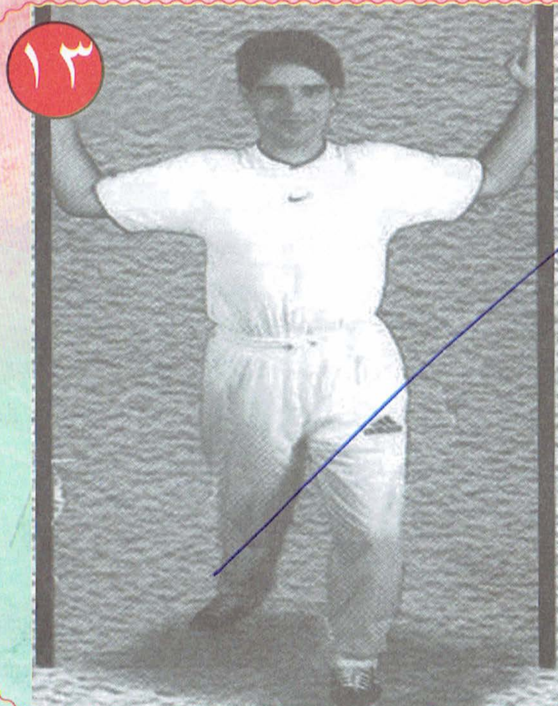
پاڵ بدەرە دیوارێك پێیەكت بگرە بە ئارامی ڕای بكێشە
تاكوو هەست بەكێشانێك لە ماسولكەكانی ڕانت دەكەیت:
تێبینی/ پێت بەلای كەمەرت یان بەلای بەرامبەردا وەرنە
چەرخێنیت (١٠) چركە ئەم حالەتە بهێڵەرەوە .. ئەم جوڵەیە
(١٥) جار دوبارە بكەرەوە....



ئەژنۆی پێیەکت بەڕووی زەویدا بخە بەبێ ئەوەی
بچەمێتەوە تاکو هەست بە هێزی کێشان بەرامبەر ڕانی
خۆت دەکەیت. تێبینی/ بەلای پێشەوە خۆت مەچەمێنەوە
ئەژنۆشت زیاتر لە (٩٠) پلە مەنوشتێنەوە ..(١٠) چرکە
بەردەوام بە ئەم جوڵەیە (١٥-١٠) جار دووبارە بکەوە ...



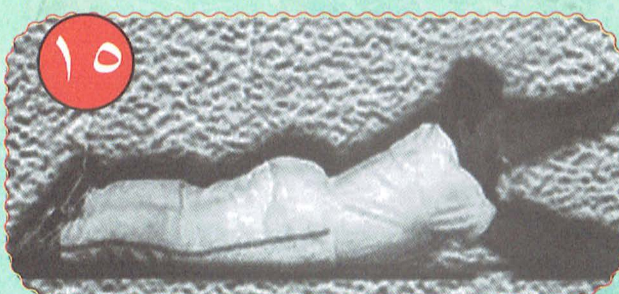
یەك پێ ی خۆت لەسەر کورسییەك دابنێ ئەژنۆت لەم حالەتەدا مەنوشتێنەوە بەلای پێشی خۆتدا بە ئارامی خۆت بچەمێنەوە تاکو هەست بە هێزێکی کێشان لەڕانتدا دەکەیت..(١٠) چرکە بهێڵەرەوە..ئەم جولەیە(١٥) جار دووبارە بکەوە..



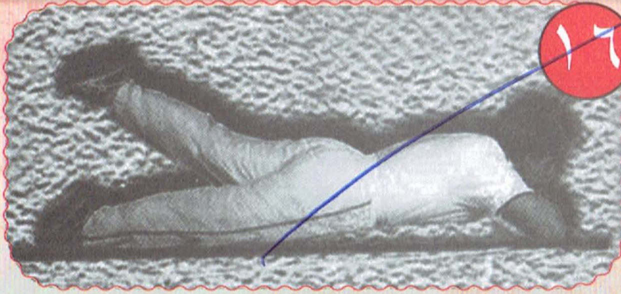
له نێوان چوار چێوەی دەرگایەکدا ڕابوەستە هەردوو باسکەکانی دەستت (٩٠) پله بچەمێنەرەوە و هەردوو چوار چێوەی دەرگاکە بگرە . پێیەکت بەرەو پێشەوەو پێیەکی دیکەت بەرەودوواوە بەرە.. پاشان بەئارامی جەستەی خۆت بەرەو پێشەوە فڕێ بدە تا هەستی هێزی کێشان لە ماسولکەی سنگت بەدی دەکەیت . (١٠) چرکە لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە . ئەم جوڵەیە(١٥) جار دووبارە بکەرەوە...



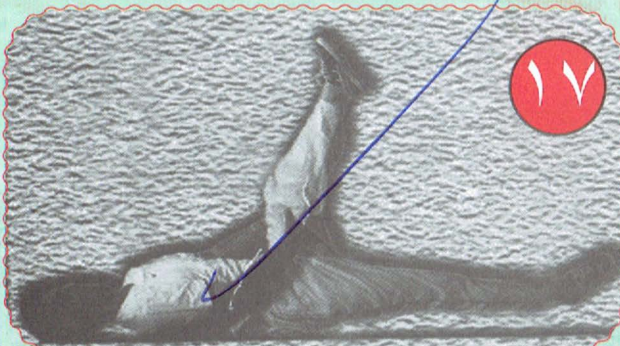
بەسەر پشتدا پاڵ بکەوەو هەردوو دەستت بخەرە پشتی سەرت پاشان سەرو سنگت بەرزبکەرەوە بە شێوەیەك کە لە هەردوو لاوە بەڕاست و چەپدا وەربچەرخێ . بەجۆرێك ئاسکی ڕاستت بەلای ئەژنۆی چەپ و بە پێچەوانەوە جوڵە بکات...(٥) چرکە لەسەر ئەم حالەتە بەردەوام بە . ئەم جولەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە...



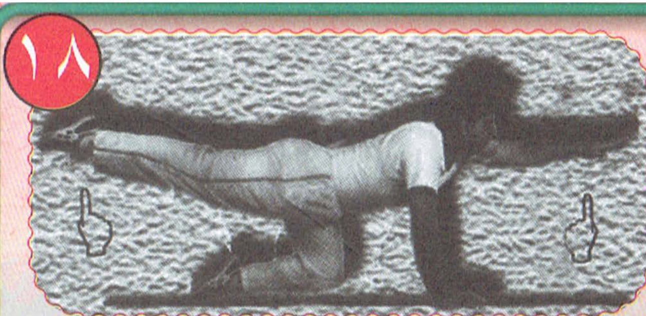
بەسەر سکدا ڕابکشێ دەستێکت بە ئاستی سەرووسنگتدا بەرزبکەرەوە..(٥) چرکە بەم شێوەیە بەردەوام بە . ئەم جولەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە...



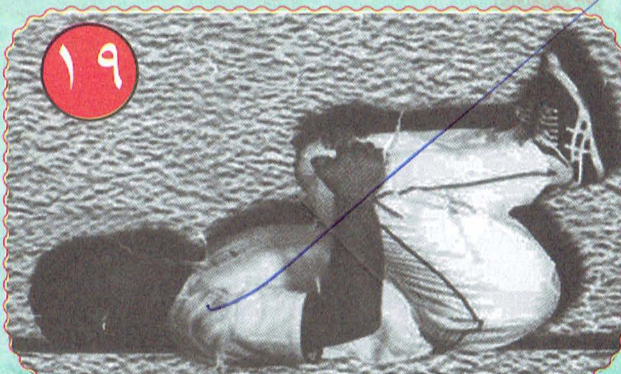
بەسەرسکدا ڕابکشێ هەردوو باسکت کۆ بکەرەوە پێیەکت
ڕابکێشە تاکوسەر پەنجە بەرزی بکەرەوە . تاکو (٥) چرکە بەم
جۆرە بیهێڵەرەوە . ئەم کارە لەگەڵ پێیەکەی تریشتدا ئەنجام
بدە. ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەرەوە.



بەسەر پشتدا پاڵ بکەوەو پێیەکت بەسەرەوە بەرزبکەرەوە .
ڕانی ئەو پێیەت بەهەردوو دەستت بگرەو بەلای خۆتدا ڕای
بکێشە هاوکات ئەو پێیەت بۆلای سەقفی سەرەونیشانە بگرە.
لەم حاڵەتەا هێزی کێشان لەپشتەوەی ڕانی خۆت هەست پێ
دەکەیت . (١٠) چرکە لەم حاڵەتەدا بمێنەرەوە... ئەم جوڵەیە (١٥-
١٠) جار دووبارە بکەوە..

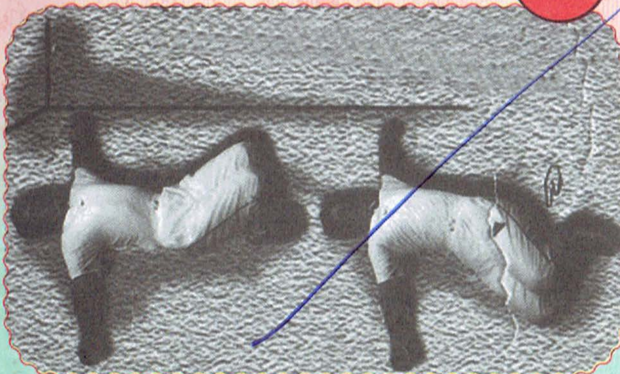


لەسەر هەر چوار پەلت لەنگەر بگرە یەك دەست و پێیەكت بەرزبكەرەوەو(٥) چركە ڕابووەستە . ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بكەرەوە..



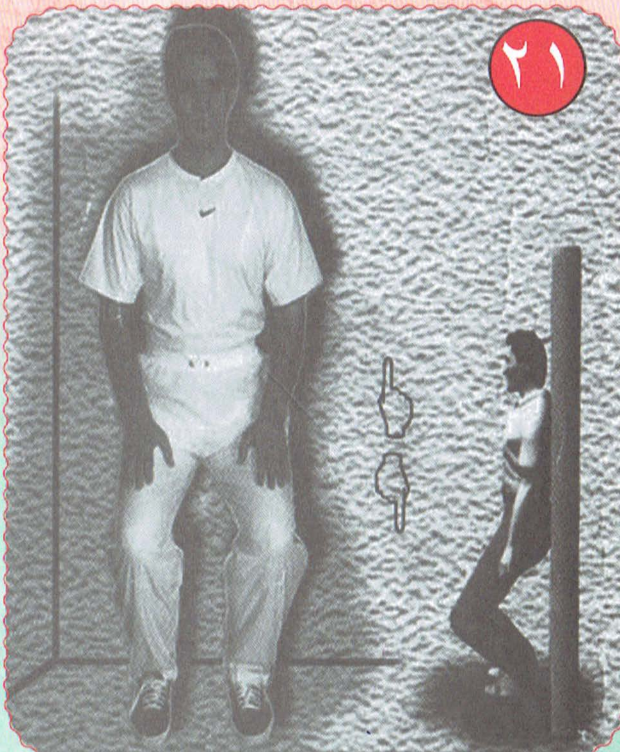
بەسەر پشتدا ڕابكشێ هەردوو ئەژنۆت بچەمێنەرەوە بیانخەرە سەر ڕووی سكت بە دەستەكانیشت هەردوو ئەژنۆكانت بەئارامی ڕابكێشە تا كو هەست بە هێزێكی كێشان دەكەیت لە كەمەری خۆت..(١٠) جار ئەم حالەتە دووبارە بكەرەوە پاشان پێیەكانت لەسەر زەوی دابنێ..ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بكەرەوە..

٢٠



دەست پێکردنی جوڵەکە:

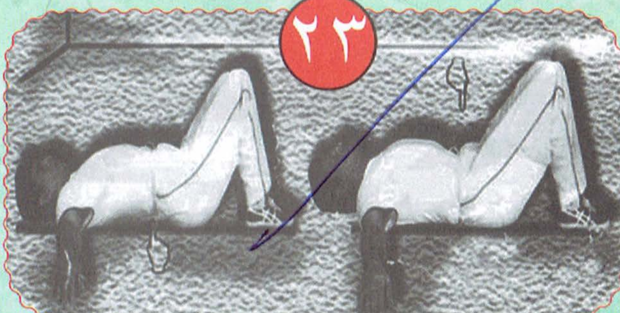
لەسەر پشت ڕابکشێ و لەگەڵ هەردوو باسکی چەماوە پێیەکانت لەسەر ڕووی زەوی دابنێ و هەردوو شانەکانت بەرووی زەویدا فشار بکەو بە ئارامی ئەژنۆکانت بەلایەکدا فڕێ بدە تاکو هێزێکی ڕاکێشان لە کەمەری خۆت هەست پێ دەکەیت (١٠) چرکە لەم حالەتدا بەردەوام بە . ئەم جوڵەیە (١٥-١٠) جار دووبارە بکەرەوە..



بەڕاوەستان پشتت بدە دیوار پاشان ئەژنۆکانت
بچەمێنەرەوە و لەحالەتێکدا کەپشتت بە دیوارەکەدا
چەسپابێ ئەوجا بۆ خوارو بۆ سەرەوە جوولە بدەبەخۆت .
ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە .

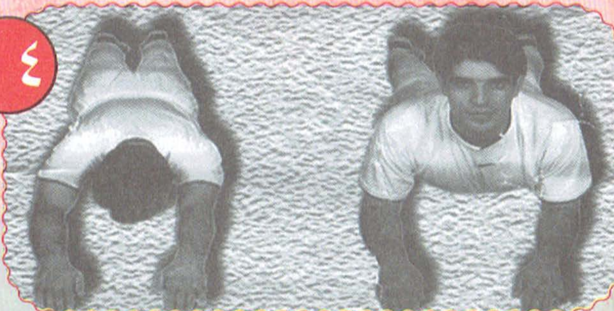


هەردوو ئەژنۆکانت تاکو سەری پێیەکانت لەسەر زەوی ڕابکێشە
و دەستەکانیشت درێژ بکەو بەرامبەر جەستەت ڕایان بگرە .
لە پێ دەستەکانت لەسەر رووی زەوی بێ بەبێ بڵند کردنەوەی
لەپەکانی دەستت . سەروسنگت بەرزبکەرەوە. (٥) چرکە بەردەوام
بە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە...



لەسەر پشت ڕابکشێ و ئەژنۆکانت بگەیەنەیەکتری و پێپەکانت
بەزەوییەوە بچەسپێنە . ماسولکەی سگت گرژبکەو هەل بدە
کە کەمەری خۆت بەرەوزەوی فشار پێ بدەیت و(٥) چرکە لەم
حالەتەدابە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە.

٢٤

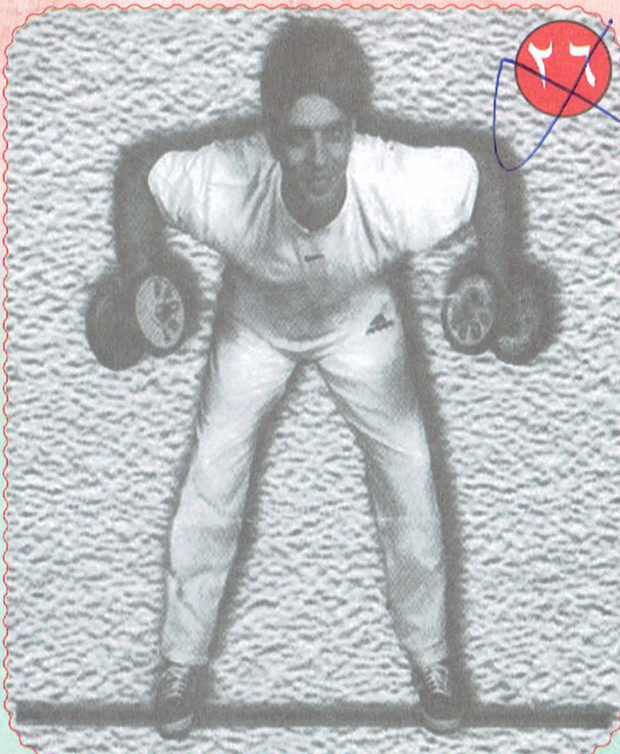


لەسەر سکتدا ڕابکشێ و بەباسکی چەماوەوە سەرو سنگی خۆت بەرز بکەرەوە تاکو هێزێکی کێشان لەگەردەن و سینگی خۆت هەست پێ دەکەیت . باسکەکانت لەم حالەتەدا بەشێوەیەکی ڕاست و چەپ دابنێ . (١٠) چرکە بەردەوام بە ئەم جولەیە (١٥) جار دووبارە بکەرەوە .

٢٥



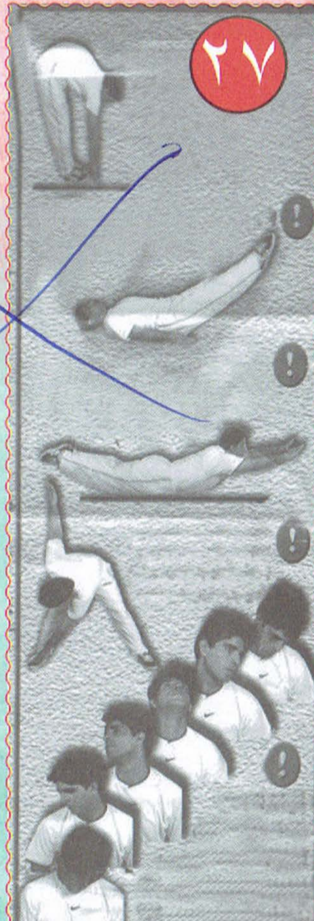
جوڵەی پشیلە ئاسا: لەسەر دوو دەستت و ئەژنۆیەکانت لەنگەر بگرە سك و پشتت وەکو کەوان بچەمێنەوە (٥) چرکە لەم حالەتەدا بە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە .



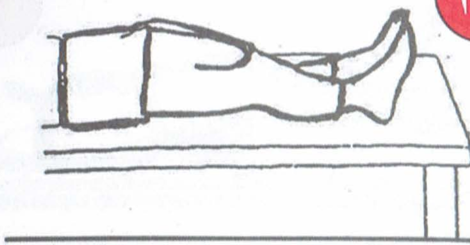
پێیەکانت بە ئەندازەی پانی شانەکانت بکەرەوە . ئەژنۆیەکانیشت
بچەمێنەوە کەمەریشت بەئەندازەی (٧٠) پلە بنوشتێنەوە
دووئاسنی (٥٠٠) گرامی بە هەردوو دەستتەوە بگرە و بە
ئارامی باسکەکانت بچەمێنەرەوە و ئاسنەکانیش بەرزبکەرەوە.
باسکەکانت نابێ بەسنگ و شانەکانتەوە بنوسێت.

جووڵەی قەدەغە

١- ئـەو کەسـانەی کـە نەخۆشـی پشـتیان هەیـە نابێـت ئـەم جوڵانـە ئەنجـام بـدەن :
٢- ئـەو جوڵەیـەی کـە دەبێتـە هـۆی کشـان لـە ماسـولکەی (هامسترینگ) واتـە چەمانـەوەی زیاتـر لـە (٠٧) پلـە.
٣- بـەرز کردنـەوەی هـەردوو پـێ و فشـاری دووقـات بەکەمـەرو بەچەمانـەوەی جومگـەی ڕان تەواودەبێـت.
٤- بەرزکردنـەوەی هـەردوو دەسـت و هـەردوو پـێ لەیـەك کاتـدا وەکـو جمـك فشـاری زیاتـر لەسـەر کەمـەر زیـاد دەکات..
٥- خۆنوشـتاندنەوە و وەرگێڕانـی جەسـتە دەبێتـە هـۆی زیـان گەیاندنێکـی زۆر بـە کەمـەر...
٦- وەرچەرخاندنـی گـەردەن بـە شێوەیەکی تـەواو دەبێتـە هـۆی زیـان گەیانـدن بەگـەردەن و دەمارەکانـی گـەردەن وەپاشـان دەبێتـە هـۆی ئازاردانـی قەدوکەمـەر...



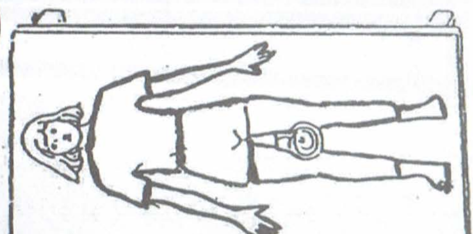
٢٨



راستکردن و ڕاگرتنی ئەژنۆ

لەسەر پشت درێژبەو لاقەکانت درێژکە بە شێوەیەك کە ئەژنۆکانت ڕاست بن ، ئینجا بەرەو ڕووی تەختەکە فشار و پالەپەستۆ بخەرە سەر لای پشتەوەی ئەژنۆکانت تا ئەو ڕاددەیەی کە ماسولکەکانی ڕانت توند دەبن . بەو شێوەیە ڕایگرە. پاشان ماسولکەکانت خاو بکەرەوە و ڕاهێنانەکەت دووبارە بکەرەوە.

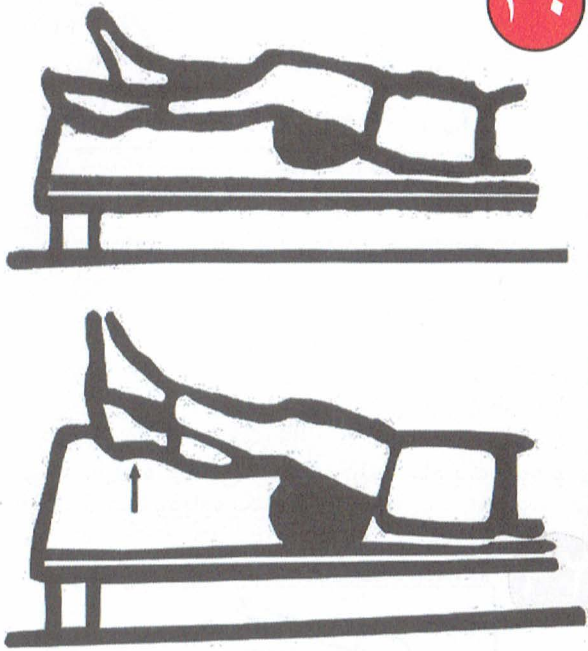
٢٩



لێك نزیك کردنی ڕانەکان

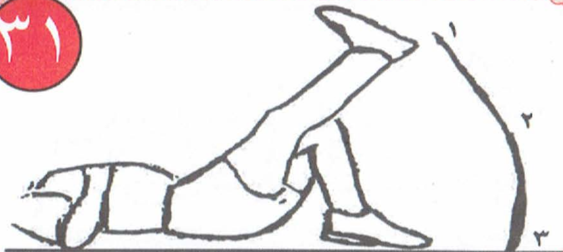
لەسەر پشت درێژ بو خاولییەکی لوول لە ناو ڕانەکانت

٣٠



ڕاستکردنی ئەژنۆ بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکان کەسی ئەژنۆ
لەسەر پشت درێژبە و سەرینێك لە بن رانی ئەو ئەژنۆیەت
کە ئازاری هەیە دابنێ بەمەرجێك ئەو سەرینە ٥١سم
بەرزبێت ئێستا لاقت بە سەرینەکەوە گوشار بدە و
ئەژنۆیەکەت ڕاست بکەرەوە، بەشێوەیە ڕایگرە، پاشان
سەر لە نوی ڕاهێنانەکەت دووبارە بکەرەوە.

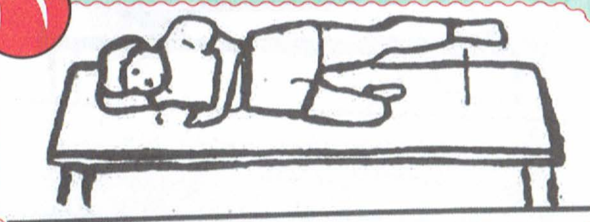
٣١



بەرزکردنەوەی لاق بەشێوەیەك کە ئەژنۆ راستکرابێتەوە:

لە شوێنێکی راست لەسەر پشت درێژبەو ئەژنۆکانت بەرزبکەرەوەو بنی هەردوو پێت لەسەر زەوی دابنێ ئێستا ئەو لاقەی ئازاری هەیە بەو شێوەیە کە ئەژنۆیەکەت راستبێت تا ئاستی (٥٤) پلە بەرز بکەرەوە (خاڵی ژمارە ١) ئینجا لەسەرەخۆ تاکو (خاڵی ژمارە ٢) بهێنە خوارەوەو رایگرە، پاشان لەسەرخۆ پێت بهێنە (خاڵی ژمارە ٣) و رایگرەو لە کۆتاییدا پێت لەسەر زەوی دابنێ ئاگاداربە بە درێژایی راهێنانەکە ئەژنۆیەکەت بە تەواوەتی راست رایگرە، راهێنانەکە دووبارە بکەرەوە.

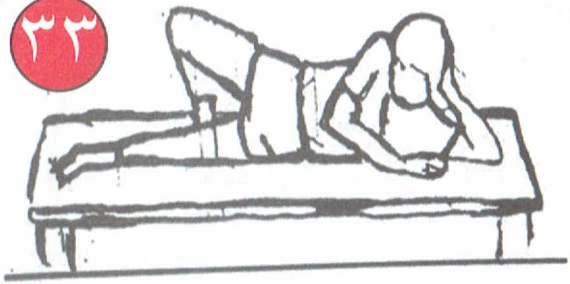
٣٢

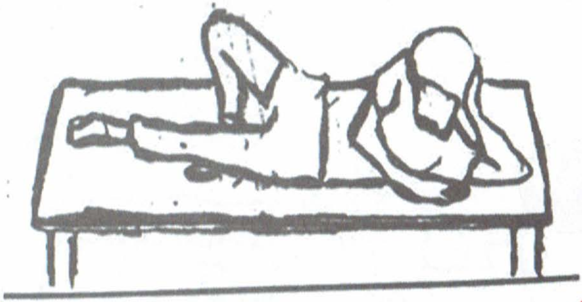


لەسەر ئەو تەنیشتە راکشێ کە سەلامەت و تەندروستە:

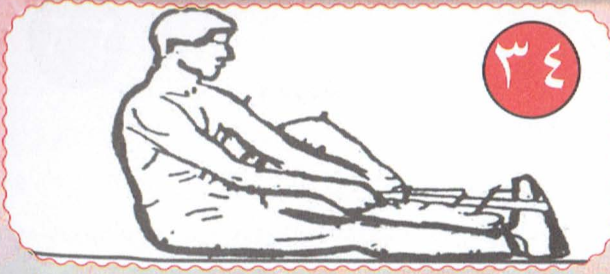
لە کاتێکدا کە ئەژنۆی ژێرەوەت چەماوەتەوە ئەو لاقەی ئازاری هەیە بەشێوەیەك کە ئەژنۆیەکەت راست بێت تا ئاستی (٢٠سم) لە زەوی بەرز بکەرەوە بەو شێوەیە رایگرە، ئینجا بگەرێوە بۆ حاڵەتی سەرەتای راهێنانەکەو دووبارەی بکەرەوە، ئاگادار بە لەکاتی ئەنجامدانی راهێنانەکە ئەو لاقەی کە ئازاری هەیە بەرەو پێشەوە یان پشتەوە مەیلان نەکات.

٣٣

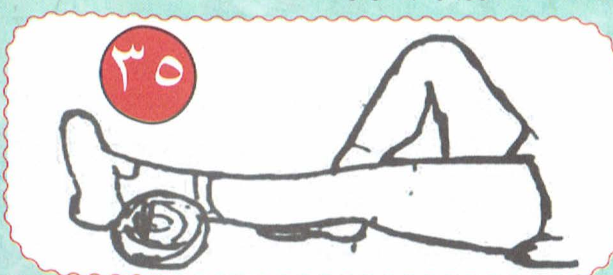




لێك نزیك كردنەوەی رانەكان:
لەسەر تەنیشتی ئەو لاقەی كە ئازاری هەیە درێژ بەو ئەو لاقەی بێ ئازارە وەك لە وێنەكەدا دیارە لە پشتەوەی ئەو لاقەی كە ئازاری هەیە دایبنێ، ئینجا ئەو لاقەی كە ئازاری هەیە بە شێوەیەك كە ئەژنۆیەكەت راست بێت بەرزیكەرەوەو بەو شێوەیە رایگرە، ئینجا سەر لە نوێ راهێنانەكەت دووبارە بكەرەوە.



راکێشان بە خاولییەوە:
دانیشەو ئەو ئەژنۆیەت کە ئازاری هەیە راست رایگرە، قوماشێك یان لەچکەیەك بە دەوری بنی ئەو پێیەت کە ئازاری هەیە بسورێنەو بە هەردوو دەستەوە رایکێشە بە بێ چەمانەوەی ئەژنۆ، راکێشانەکە دەبێ تا ئەو رادەیە بێت کە لەپشت بەلەکی پێت هەستی پێ بکەی بەو شێوەیە رایگرەو ئێستا سەر لەنوێ راهێنانەکەت دووبارە بکەرەوە.



درێژکردنی لاق بەشێوەیەك کە ئەژنۆت راست بێت:
لەسەر پشت بەو بنی ئەو پێیەت کە ئازاری نییە لەسەر زەوی دابنێو خاولییەکی لووڵ دراو لە بن بەلەکی ئەو پێیەی ئازاری هەیە دابنێ ئێستا هەوڵ بدە فشار بخەرە سەر ئەو ئەژنۆیەت کە ئازاری هەیە تا رادەیەك کە ئەژنۆت راست بێت و رانت بەم لاو بەولادا نەسورێتەوە بەو شێوەیە رایگرەو راهێنانەکە سەرلە نوێ دووبارە بکەرەوە.

٣٦

رونكردنەوە

ئەو وەرزشانە هەڵیان دەبژێری رۆژی یەکەم هەریەکی (٢) دەقیقە رۆژانی دوایی (١)یەك دەقیقە دەکەی لەسەر خۆ هەتا دوای (١٠) رۆژدا هەریەکی دەبێ (١٠) دەقیقە و هەر (٣) سێ دەبێتە (٣٠) دەقیقە واتا نیو کاتژمێر.

٢ دەقیقە + ٢ دەقیقە+ ٢ دەقیقە

٣دەقیقە + ٣ دەقیقە+ ٣ دەقیقە

٤دەقیقە + ٤ دەقیقە+ ٤ دەقیقە

٥دەقیقە + ٥ دەقیقە+ ٥ دەقیقە

٦دەقیقە + ٦ دەقیقە+ ٦ دەقیقە

٧دەقیقە + ٧ دەقیقە+ ٧ دەقیقە

٨دەقیقە + ٨ دەقیقە+ ٨ دەقیقە

٩دەقیقە + ٩ دەقیقە+ ٩ دەقیقە

١٠دەقیقە + ١٠ دەقیقە+ ١٠ دەقیقە

دواتر لەسەر ئەو (٣٠) دەقیقەیە بەردەوام دەبی

تاکو چاك بوونەوە